

































## سعيد حشمت عاد من تونس



سعيد حشمت

عاد إلى القاهرة بعد رحلة طويلة في تونس التي شارك فيها في الدراسات التي أجراها الاتحاد العربي للأكاديمية الرياضية بتونس الأسبوع الماضي والتي برأسها سعيد حشمت رئيس جهاز الرياضة والذي ألقى عدة محاضرات عن التنظيم والادارة الرياضية في تونس.

كما شارك في اللقاءات الرياضية مع لاعبي تونس وشارك في اللقاءات مع لاعبي تونس وشارك في اللقاءات مع لاعبي تونس.



## أخبار الرياضة

## تقدمت السعودية ٢/٣ صفر فزت مصر ٢/٣ في البطولة العربية للبطولة

عاش سفير جنتك في أعنف المباريات التي تمت حتى أمس في البطولة العربية لكرة السلة للرجال للرجال فازت مصر على السعودية ٢/٣ بعد أن تقدمت السعودية وكادت تفوز بالبطولة لولا بقلعة لاعبي مصر.

وتحدد مباراتها مع الأردن غدا بطل هذه المجموعة.

فازت السعودية بالبطولة الأولى ١١/١٥ ثم بالتالي ١٥/١٧ وفازت في المباراة الثالثة ١١/١٥ ولم يبق إلا نقطة واحدة وتكون بالمباراة مع الفريق

## الصفحة التاسعة - الأخبار

ربيع مليون جنتك اميرادو... سوني... في بطولة العالم... في بطولة العالم... في بطولة العالم...

فازت البحرين على سوريا ٢/٣ صفر بسهولة وكانت نتيجة الأشواط ٢/١٥ و ٢/١٥ و ٢/١٥

وقد التقت أسس السعودية مع فلسطين في المجموعة الأولى ثم البحرين مع لبنان... وسوريا مع الكويت وسوريا نتائج المباريات غدا...

اليوم راحة لجميع الفرق من المباريات وإن كان بعضها رغم الاحتفال بعيد الأضحية قد أدى المراهق هذا وتلقب مع آخر مبارياتها في دوري المجموعة يوم الأحد مع فلسطين وفي مقدمة

الفرق المرشحة للبطولة مصر والعراق... وأحمد السليمان وأحمد مصطفى وأمين العادلي وعصام معوض وخالد ناصف ورضا الغزال وأحمد الشمرني ومحمد اللقاني وممدوح اسماعيل...

هذا وقد احتفل مساء أول أسبوع بفتح البطولة... أقيم حفل باستد

مباراة الكويت والبحرين وخبره وزير الثقافة الإسلامي ومندوبه وزير

وأعضاء الاتحاد الدولي للعبة والسباحة وسفراء الدول المشاركة في البطولة العربية للسباحة

والتي باعها في البطولة العربية للسباحة... وتسل

الحل عرضا للفرق المشاركة... في شاد

التيان... في شاد

وقد بدأت مسابقات السباحة... واشتد

فيها داليا فيل في الفردي... وسحر

فروق وسحر هلال في الزوجي... أما

مسابقات السباحة فتبدأ الأحد ١٧ أغسطس

مصر في ٢ مسابقة للفتاح هي: ١٠٠ × ٤

١٠٠ × ٤ متر متنوع ويمثل مصر

فيها السباحون أمين نديم ومصطفى

أمين ومحمد يوسف وعبد

الشافي... في شاد

الأربع في السباحة للفرقة ك: ١٠٠ × ٥٠

نديم ومحمد يوسف... في شاد

حر: مصطفى أمين... في شاد

١٠٠ × ٤ متر فرقة: محمد

يوسف... في شاد

نديم... في شاد

١٠٠ × ٤ متر فرقة: محمد

الشافي... في شاد

سرعة... في شاد

تم انتخاب... في شاد

الدول السباحة عرضا لبلدية الحكم

بالاتحاد الدولي... في شاد

أك السباحين الأوربيين أن

د. لير ألمان المدير الألماني الشرقي

مدرب الفريق القومي المصري من خبرة

مدربين أروبا... في شاد

تقدمت الخاصة... في شاد

كل وإبراهيم الحظ... في شاد

أدارة الاتحاد المصري للسباحة... في شاد

ممثل ومحمد حسن مدبرا كرة الماء

في شاد

في شاد

في شاد

في شاد

في شاد

في شاد

في شاد

في شاد

في شاد

في شاد

في شاد

في شاد

في شاد

## الكردي كابتن شباب مصر هداف البطولة العربية للسلة

## الجزائر تنظم البطولات العربية القادمة للرجال والسيدات والشباب

كتب علاء صادق:

ببارق كبير... احزن اشرف الكردي كابتين مصر ونجمها الاول

لقب هداف البطولة العربية الثالثة لكرة السلة للشباب تحت ١٦ سنة والتي اقيمت بالقاهرة من ١٤ أغسطس وتشارك فيها

١١ دولة عربية... سجل اشرف الكردي ١٤٢ نقطة في مباراته

الست الاولى ( قطر والبحرين واليمن الشمالية وفلسطين وليبنان

والسودان ) وضمن الفوز باللقب الكبير قبل مباراة مصر الاخيرة

في النهائي أمام الجزائر بعد أن توقف رصيده اقوى منافسيه

( انطوان حليم ) من لبنان عند ١١٢ نقطة بعد مباراة لبنان

والسعودية...

في شاد

في شاد

في شاد

في شاد

في شاد

في شاد

في شاد

في شاد

في شاد

في شاد

في شاد

في شاد

في شاد

في شاد

في شاد

في شاد

في شاد

في شاد

في شاد

في شاد

في شاد

في شاد

في شاد

في شاد

في شاد

في شاد

في شاد

في شاد

في شاد

في شاد

في شاد

في شاد

في شاد

في شاد

في شاد

في شاد

في شاد

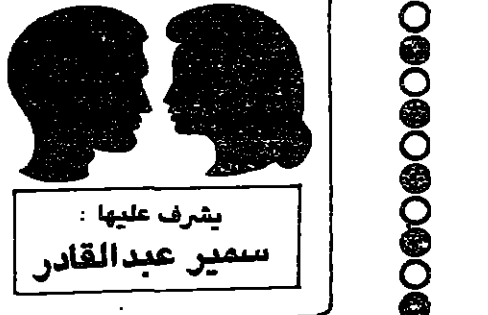
في شاد

في شاد

في شاد



## النساء والرجال فقط!



يشرف عليها:  
سمير عبد القادر

اليوم أول أيام عيد الأضحى المبارك وهي مناسبة، يشرف فيها أفراد الأسرة بالهبة لما يرتبط بها من احتفال بواحد من أهم الأعياد الدينية والروحية يقفون بالهبة، وتشعر ربة البيت بالواجب الديني والاجتماعي والعائلي... حيث الالتزام بالواجبات الدينية في هذه المناسبة.

وعلى أولياء الأمور أن يوضحوا لأطفالهم أن عيد الأضحى هو احتفال بإدراك هزيمة الحج ومناسبة لمساعدة المحتاجين وليس عبدا هدفه ارتداء الملابس الجديدة وفرصة للتفكير في تقديم الأضحية من لحم الخراف وحشوش المذبح والذبيحة.

استرتها وأعداد طعام لهم يقفون على ميولهم الأخلاقية الصحيحة ويقولون لأطفالهم إن هذه علة تقابل ربة البيت الخدماء في الاعتناء عند أعداد وجبات الغذاء والأطعمة التقليدية في الأعياد المختلفة ومنها الأتي:

## عيد سعيد .. لأفراد أسرتك

تهنئة جو لتناول الطعام يشتمل بالفرح وتكديس الطعام بصورة مشبهة بكمية بلواند التغطية السليمة لأن ذلك يساعد على زيادة تسهيل عملية الهضم حيث كشفت التجارب العلمية أن وجود أحسن يقوتور واللقا يسبب سوء الهضم.

اختيار طريقة الطهي التي لا تؤثر على الهضم، فاللحم المسلوق أو المتبخر أسهل هضمًا من اللحم المقلي أو المحمص. أن أسهل أنواع اللحوم هضمًا هي صدور الطيور يليها الأسماك ثم اللحم البقري ثم اللحم الضأن كما تختلف أجزاء الحيوان في قابليتها للهضم، فالعج و الحلويت والكركنة أسهل هضمًا من الأجزاء الأخرى.

يمكن المساعدة في الهضم من خلال ما يلي: أربع ساعات، تشر أولا الألبسة الساتلة وحبوب الساتلة ثم المواد المشوية ثم المواد البروتينية وأخيرا المواد الدهنية، وأن الطعام الممزوج بالسكريات يزيد مدة بقائه في المعدة بالمقارنة ببقية الطعام.

البدانة سببا تراكب في البطن حاصل معاملة بسيطة، وهي كمية الطاقة المستمدة من طريق الطعام الذي يتناوله الشخص يوميا تزيد من الطاقة المستهلكة أو الحركات الجارية التي يحرقها الشخص خلال ساعات العمل.

تأهرا والتميز ليل أو من المخزون الذي يدخل جسمه أثناء تناول الطعام.

وأحيانا يشعر أحد أفراد الأسرة من الكبار أو الصغار بعدم الهضم بعد تناول الطعام أو غداء العيد، يصبح هذه الشكوى أحاسيس بالغثان أو حرقان بالمعدة أو تلبس الجزء الأعلى من البطن مع الانتفاخ وانتشار الغازات بالأعواء.

وهنا يقل الدكتور فلورن خير، كبير الجراحين بمستشفى المعادي، أن الإصابة بزيادة الحامض يؤدي ذلك للاحساس بالحرقان وأحيانا يشعر الشخص أن الحامض ارتفع في المريء حتى وصل نهاية الشان ويصحب ذلك الام في الصدر، وقد يصحب ذلك ميل للقيء أو يحدث القيء بالفعل، أو ينقل الطعام للأعواء مع استمرار الشكوى من الانتفاخ أو ظهور أعراض كالاسهال أو الإمساك.

والعلاج في مثل الأحوال السليمة يكون بتناول أدوية لكل حالة على حدة، مع الانتباه أو الاقلال من تناول الطعام حتى تزول الشكوى، ففي حالة ارتفاح معدة المعدة يتناول الشخص أقراصا لمعالجة الحمض، وفي حالة القيء يتناول الشخص مهدئا للمعدة مع حرب كميات قليلة جدا من السوائل، وعند حدوث اسهال يتناول الشخص من الطعام مع تناول مضاد للقيء الذي يقيها الجسم ويحافظ على أدوية لوقف الاسهال واستشارة طبيب.



رصة البيت .. كيف تقدم الوجبة المناسبة لأفراد أسرتها في العيد ؟

## احتياجاتك من وجبة اللحوم .. في العيد

ما هي احتياجاتك من اللحوم المطبوخة في أيام العيد ؟ وهل تتناسب مع الأيام العظيمة ؟ الإجابة لهم رأى في حجم تناول اللحوم .. لما هو ؟ يقول : د. نبيل الهادي رئيس قسم الباطنة بمستشفى أم المصريين العلم أن الجسم يحصل على احتياجاته من الطاقة من التغطية والدهون والبروتين منها مخزن في أنسجة الجسم وخلايا عن هيئة دهون أو شحومات ما لا يؤدي للإصابة بالبدانة.

أما بالنسبة لاحتياج الجسم من البروتينات و اللحم .. فإن ٧٠ جراما بروتين تكفي الاحتياج اليومي للشخص بوزن حوالي ٧٠ كيلو جراما قد تزيد قليلا بالنسبة للرياضيين، وفي حالات التغطية من المرض أو الضعف العام.

ويشاء عن ذلك فإن الدهون والشحومات والبروتينات الزائدة عن حاجة الجسم تختزن في هيئة شحومات تؤدي إلى السمنة أو البدانة وارتفاح نسبة اليسترول في الدم.

ومن أضرار السمنة أن زيادة السون على القدم والمفاصل ينتج عنها التهاب المفاصل والالتهابات وتزيد السمنة البطين ينتج عنها ضعف في عضلات القلب تؤدي إلى فشل سرى أو إرسي وكذلك يمكن أن تسبب دوالي الساقين كما أن اختزان الشحوم حول الصدر يؤدي إلى صعوبة للتنفس وزيادة السمنة عينة لالتصاق الصدرية الفسري أو الميكروبي، أما بالنسبة لارتفاح نسبة الكوليسترول في الدم فيعبر عن الإنسان لارتفاع الكوليسترول في الدم وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين التاجي للقلب وذلك يعرض الإنسان إلى الإصابة بالذبحة الصدرية ويهبط القلب.

ويؤكد : د. نبيل الهادي أن تناول كميات كبيرة من اللحوم يجعل الإنسان عرضة للإصابة بمرض السكري و داء السكري و ذلك عن طريق ارتفاع نسبة حمض اليوريك الذي يترسب في مفاصل مكررة بالمفاصل وخاصة بمفصل الأصبع الأكبر للقدم.

وأما كانت هذه الأمراض نتيجة الأخطاء في تناول البروتينات والدهنيات ويجب علينا أن نحذر من الإفراط في الطعام وخاصة اللحوم.

كرمية السروجي



د. نبيل الهادي

## الفتاة المثالية لعام ٨٦

قر حكم تصفيات سابقة اختيار لقب « فتاة العام » على أن تكون فتاة العام هي عارضة الأزياء الإسرائيلية لارا برونيت لأنها تتمتع بصفة المواصفات التي تؤهلها للقب.

من هذه المواصفات قوة الشخصية، وفوق التأتير في الآخرين، بالإضافة إلى عدد من المواصفات الجمالية.

رافعة لنقل القمامة في الأماكن الضيقة

هذه الرافعة الصغيرة خاصة بنقل القمامة في الأماكن الضيقة، يمكنها أن تنقل القمامة أو النفايات إلى الشاحنات الكبيرة بسرعة وفخة عالية، في استطاعتها أن ترتفع اقلا حتى ٥٠٠ كيلو جرام في راحة اليد الذي يعمل بطاقة ضغط الهواء من خلال محرك يعمل على مساعدتها في أداء مهمتها بسهولة.

## تسريحة الشعر القصير لتخفيف الحر



تسريحة مبتكرة لشعر القصير .. تخفف الحر

## العناية بشعرك .. على شاطئ البحر

خلال وقت قصير وتقل مشكلة بيضاء ساخنة حول كل شرة على حدة مما يؤدي إلى جفاف شعرك وتشقق اطرافه، وحتى تتمكني من حماية شعرك والحفاظ علىه خلال أيام الصيف من الأفضل قهه .. اما اذا كان طولك فيفضل جمعه باستمرار حتى يغطي أطرافه في الشتاء استخدام اشراب اتيق أن تكون كبيرة .. أن ذلك يضمن حمايته من التعرض.

وتنصح والى إلى أهمية الحرس على عدم التعرض للشمس بعد العاشرة صباحا وقبل الرابعة بعد الظهر حيث تكون الأشعة فوق البنفسجية في أوجها.

وتقول أن الاسرار في الجلبوس على البلاغ غير محبب، وبذلك أيضا بعدم الاستمرار في السباحة ساعات طويلة معتمدة أن جسمك غاطس تحت الماء .. لأن الأشعة فوق البنفسجية تتغلغل في الماء لمسافة ٣ أقدام .. لذلك عليك بالاعتدال في كافة انشطتك على البلاغ.

وعقب عودتك من الصيف .. أحصي على إعطاء شعرك فترة راحة من كافة المعالجات المجهدة مثل الصبغة أو الكي أو حتى استخدام المشوار لتجفيفه، وحاول تعرض شعرك عن أيام الصيف القاسية والمزمنة لاختلاله، من طريق حمامات الزيت والحبوب والحبوب وتمشيطه بفرشاة واسعة في كافة الاتجاهات ٣ دقائق يوميا.

هذه ألفي



## السوان الطيف

### لملابس أبنائك الصغار في العيد

قدم خبراء الأزياء هذا الموسم ملابس للأطفال بلوان السطح مؤنسين أن الأزياء العصرية لملاص الأطفال في العيد هي المفضلة لأن لها قدرة مثلكة على إكساب البهجة على قلوب الصغار والكبار أيضا.

تتميز أزياء الأطفال هذا الموسم بخطوط البساطة، فاستلن اللباس صنعت أغلبها من القطن الخفيف الملون بالوان زاهية والشرائط الساتل، والالوان الفاتحة كالأزرق والأصفر والبنفسجي.

وبالنسبة لملاص الأولاد ظهر البتلون الطويل مع « التي شيرت » المصنوع من القطن مع إضافة الجاكيت المفتوح من الأمام بسوست، والالوان المفضلة للصبيان هي الأزرق مع الأحمر والالوان السالبي مع الأصفر.

### التجميل .. بين الحقيقة والخيال

أكد : د. جون فيل استاذ جراحة التجميل بولاية نيو أورليانز الأمريكية أن جراحات التجميل تزيد من التشايب النفسية، وقال أن مثل هذه الجراحات تفسد مظهره الخارجي.

وتذكر أنه بعد إجراء مثل هذه الجراحات عادة ما تتغير نظرة الشخص لنفسه بينما تستمر نظرة الآخرين إليه دون تغيير .. مما يكون السبب الأساسي لكثير من المعاناة التي تلحق في وجهها المعاناة من عدم تقاسم العلاج.

وتذكر : فيل في كتابه « التجميل .. بين الحقيقة والخيال » أن الأفريق هم أول من عرلوا جراحة التجميل قبل ٢٠٠٠ عاما .. حيث كانت عولمة تهمه الاعتصاب هي فعل الألف .. مما كان يضطر الشرايين إلى إجراء جراحة تجميل ليستطيع الزواج فيما بعد.

## مخبر السر

هي : لقد أعترفت لك بخطيتي .. قبل أن أرتدأ ساقطة ؟ .. هو : ملحن إلا بشر .. خطيئة .. وتوبت .. ذنوب ونندم .. خطيئة .. ولكن لم أندم .. ولم أشعر بالرحمة في التوبة .. هو : وضيمرك .. ألم يستغفر .. ألم يعترف ؟ .. هي : ضميمرك كان سلكنا .. لم يتحرك .. هو : شيء غريب ؟ .. هي : هل تحبني الآن ؟ .. هو : ليس من حلي أن أحبك .. هو : زوجي الذي يفنني في الخطيئة .. كان شريكي في الجريمة ؟ .. هو : وكيف فعل ذلك ؟ .. هي : أملتني .. أملتني على .. هجرني في مخدعي .. فلنلتفت منه .. كنت أسمع وأنا أخطي بذه الانتقام .. هو : هذا ليس مبررا مقبولا .. خطيئتك ؟ .. هي : ماذا تنتظر من امرأة مثل أمرك كرامتنا وطعن في أنوثتها ؟ .. هو : أن تسمى بفضيلة .. هو : هي ساهرة .. وكيف اتسك بها وأنا محطمة .. ضميئة .. جريحة .. ألق على حافة الهاوية ؟ .. هو : هذا هو الفرق بين امرأة غاشقة وأخرى .. هي : أرجوك لاتنطق بهذه الكلمة .. أنني أحببتك كما سمعتها أو أراها .. هو : أنت ضميمرك لم يمت .. مزال فيه بلية من روح .. هي : لو كان ذلك لما تركني الردي في الخطيئة .. هو : أضعاف نحو الانتقام من زوجك كان أولى منه .. فودعت لانتوكتك الجريحة كانت شديدة وعارمة .. هي : ولكني أصبحت لا أستطيع مواصلة الحياة بلا خطيئة .. أنني امرأة في قمة أنوثتي .. في حاجة إلى رجل يهتم بي .. يجعلني أشعر بأنوثتي .. رجل أجد بين ذراعيه الدفء والحنان .. هو : ألم تمنى أن يكون هذا الرجل هو زوجك ؟ .. هي : كم تمنيت ذلك .. ولكن .. هو : أن حاول أن تسواحي نفسك .. تأمل غيوك حذقت .. حقيقة مشاعرك .. أولئك الصغار .. أسرتك .. لعل هذا يوقظ ضميرك ويقتلك من الخطيئة ..

فكرة للتأمل :

حين يقول الزوج : أنا واللق من زوجتي .. معني ذلك أنه وافق منها .. وحين تقول الزوجة : أنا واللق من زوجي .. معني ذلك أنها وافقت من نفسها !

سمير عبد القادر

## درجة شرف في الرياضيات لفتاة عمرها ١٤ عاما

حصلت الفتاة البريطانية روث إيرن البالغة من العمر ١٤ عاما على درجة شرف في الرياضيات والفيزياء من جامعة أكسفورد البريطانية.

كانت روث قد اجتازت امتحان الدخول إلى جامعة أكسفورد عندما كانت

## الفستان على الطراز الأفريقي لهذا الموسم

على كبار مصممي الأزياء الفرنسيين للملابس المكونة من الأزياء الإفريقية استوحوا منها أحدث خطوط الموضة لبعض أزياء المساء والشهرة التي قدموها في أحدث عروض الموضة في باريس.

ولهم بيت الأزياء الفرنسي المعروف بيلي رابن فستانا للسهرة من القطن اللامع المصنوع بـ ١٥٠٠ زهرة فستانا استوحى خطوطه والوانه من الملابس الإفريقية التقليدية.

التماس طويل مجسم والأكمام واسعة فضفاضة تصل حتى ذيل الفستان.

ويعد اختيار بيت الأزياء الشهير على عارضة أزياء إفريقية سببا لتعرض الفستان الذي حظى باعجاب الحاضرين في العرض بمصير الموضة.

## مؤتمر دولي جديد عن المرأة في أفريقيا

يقام في الفترة من ٢٢ إلى ٢٥ سبتمبر القادم .. المؤتمر السنوي للمنظمة الإفريقية للمرأة .. من المقرر أن تكون مناقشات المؤتمر حول سبل الارتقاء بالمرأة الإفريقية ومشكلاتها في تنمية القارة وإثراء صنوع الاستعمال فيها.

تجري الآن في الجزائر الجلسات التحضيرية للمؤتمر الذي سيعقد في لواند بانجولا بعد شهرين ..

## القاموس الناطق !

الكتاب الإلكتروني أو القاموس الناطق .. اسم الطلة العلماء على أحدث جهاز كمبيوتر بالذاكرة مهمة اختراجهن الحواسيب .. وقد استطاع الجهاز الجديد اختراع النص الكامل لموسوعة القاموس في اللغة الإنجليزية في أطار مشروع على .. لتوفير سهولة والرفعة في استخدام القاموس واستخراج المعلومات والكلمات والصور والبيانات التي يطلب استذكارها بكل مجهود.

المشروع الطبي للقاموس الناطق .. بدأ تطبيقه في بريطانيا والعمل على تجميعه لإفادة الدارسين والباحثين وطلبة الجامعات والمراكز العلمية.

## عاشق الإيس كريم

يلتبط كمية كبيرة من الإيس كريم وسط بعضة الزيلين .. وقد أطلقت الشرطة سراح الجاني بعد أن كتب تعهدا بعدم تكرار هذا العمل وبعد أن فرغت عليه غرامة مالية كبيرة !

## اللعبة المفضلة للطفل في أمريكا

أكثر لعب الأطفال مبيعا في الولايات المتحدة الأمريكية الآن هي طائرة صممت طبقا لموايل الطائرة الصينية المقاتلة أف ١٦ والتي أنتجتها شركة

## تأثير وسائل منع الحمل

أوضح مجموعة من الأطباء يحدد مستويات حمض ثيوريوربي الأمريكية أن المضادات الحيوية قد تبطل فاعلية وسائل منع الحمل الموضعية.

وتذكر طبيب من المجموعة أن ٢ في المائة من النساء اللاتي تستخدمن اللولب تحدث لهن حالات حمل غير متوقعة وقد بلغ ذلك الأطباء لإجراء دراسة على هذه الظاهرة.



تعزيز شعرك يوميا

بالفرشاه يجعله أكثر بريقا























